

健康だより

健康医療課
☎53-2101
各地域の保健センター
萩原 ☎52-1230
小坂 ☎62-3443
下呂 ☎25-2680
金山 ☎32-4500

がん検診・若者健診等申込調査のお知らせ

令和2年度に市が実施するがんなど各種検診（健）診の受診希望調査を2月から3月にかけて実施しています。左表の検診（若者健診を除く）は加入している保険に関係なく、対象に該当する下呂市民であればご自宅でも受診いただけます。

希望調査	対象（令和3年3月31日現在の年齢が下記に該当する市民）
肺がん（結核）検診	40歳以上の人
大腸がん検診	
胃がん検診（バリウム）	
胃がん検診（胃カメラ）	50歳～74歳の人
前立腺がん検診	50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の男性
子宮頸がん検診	20歳以上の女性
乳がん検診	30歳以上の女性
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受診したことがない人
歯周疾患検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の人
若者健診	職場などで健診を受ける機会のない、16～39歳の人

- ④届いた受診券と自己負担金を用意して、集団検診会場や個別医療機関で受診する。
- ※検診は6月（子宮頸がん）と乳がんは5月中旬）から受診でき、受診可能な医療機関の一覧は受診券と一緒に送付されます。

注意事項

- 申し込みにあたっては、調査票に同封した案内をよくご確認ください。
- 調査票は市の検（健）診を希望する人のみご回答ください。
- 世帯全員が受診を希望しない場合は返送の必要はありません。

国民健康保険に加入中の皆さまへ
国民健康保険の加入者は、職場などでがん検診を受診する機会が少ないため、申し込みの有無にかかわらず、対象となるがん検診の受診券を特定健診や国保若者健診の受診券と一緒にお送りします。

がんは、国民の死亡原因の第1位ですが、進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。
あなた自身やあなたを必要とする人のためにも、定期的ながん検診を受診しましょう。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）
☎24-1200

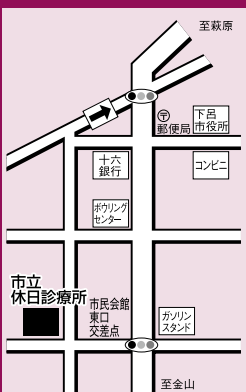
※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科
（急病患者に限りです）

診療日 日曜、祝日、年末年始
診療時間 午前9時～午後3時
診療受付時間 午前8時30分～午後2時30分
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。
※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

3・4月の担当医
1日（日） 奥村昇司（あぐらクリニック）
8日（日） 大塚正議（森宮鼻咽喉科医療）
15日（日） 阿部慎太郎（阿部医院）
20日（金） 村瀬寛紀（菊野眼科クリニック）
22日（日） 小池利幸（小池医院）
29日（日） 大林秀成（萩原北醫院）
5日（日） 今井直人（花田医院）
12日（日） 中田宗彦（中田医院）
19日（日） 阿部親司（阿部医院）
26日（日） 小林源博（こばやし整形外科）
29日（金） 村瀬寛紀（菊野眼科クリニック）

※地域DTPの担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

かを提供します。
歯垢はプラークとかバイオフィル

2018年の人口動態調査によると、日本人の死因順位は、【一位】悪性新生物、【二位】心疾患、【三位】肺炎となっています。肺炎で亡くなる人のほとんど(97%以上)を、65歳以上の高齢者が占めています。肺炎が原因で亡くなる60歳以上の高齢者のうち96%が誤嚥性肺炎であるというデータがあります。

健康であっても口腔内には多くの細菌が住み着いています。口腔内を清潔にすることは年齢に関係なく大切なことですが、加齢とともに進行する唾液分泌の低下、口腔内乾燥、喫煙、嚥下能力の低下などによる口腔内自浄能力の低下は、さらに多くの細菌に住み

かを提供します。
歯垢はプラークとかバイオフィル

ムとも呼ばれており、虫歯菌や歯周病菌をはじめとする微生物(細菌)の固まりです。歯石は、歯に付着した歯垢が唾液に含まれるカルシウムやリン酸などと反応して石灰化し、石のように硬くなったものです。

歯垢は虫歯や歯周病の原因となり、口臭の原因でもあります。さらには誤嚥性肺炎を引き起します。誤嚥性肺炎は、加齢とともに気道粘膜の免疫力(抵抗力)が低下する中で、食べ物を呑み込むときばかりでなく、呑み込む機能が衰えてくると、寝ている間に口腔内の細菌がのどから肺に流れ込むことによっておこります。

歯周病になると歯肉が腫れ、進行すると歯を支える骨にも影響が及び、歯

大切な口腔ケア

が抜けることとなります。歯周病菌は血管の中にも入り込み、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、糖尿病では症状を悪化させるとされています。

喫煙者では、将来、肺の免疫力の低下の為に肺炎をきたしやすくなるばかりでなく、ニコチンによる歯肉の血流障害のために歯周病の治療に大きな影響を与えるといわれています。また、喫煙者では歯肉出血が少ないために歯周炎の発症や進行の自覚が遅れます。

歯の表面に付着している歯垢は口を漱ぐだけでは除去することができません。毎日の歯磨きと、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助道具による歯間部のケアを徹底することが大切です。口

腔内細菌をゼロにすることは不可能ですが歯磨きによって歯垢を減少させることは可能です。

歯周病の原因となる歯と歯肉の境目(歯周ポケット)の歯垢は歯磨きだけで除去するのは困難で、歯科での処置が必要であり、歯石についても同様です。

健康な生活を続けていくうえで、口腔内を清潔に保つことは重要です。正しい歯磨き法(歯垢コントロール)、残存歯、義歯の清掃法などについては、自己流で漫然と続けるのではなく、歯科における専門的な指導の機会を持ちましょう。また、定期的な歯科受診、経過観察を心がけましょう。

下呂市立金山病院顧問 古田智彦

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺は、自由な意思や選択の結果ではなく、健康面や経済的な問題など様々な要因が複雑に関係した「心理的に追い込まれた末の死」といわれており、誰にでも起こりうる深刻な社会問題です。

家族や仲間の悩みや変化に気付いたときは、声をかけ、その話を耳を傾けてください。悩みや問題を抱えている人の助けになることがあります。そして悩みを抱えている人は決してひとりです。悩まずに、まずは誰かに相談しましょう。

ここからの健康相談統一ダイヤル

☎0570・064・5566

よりよいホットライン(24時間対応)

☎0120・279・3388

千の風の会(岐阜県自死遺族の会)のお知らせ

千の風の会では、大切な家族を自死で亡くされた人が、悲しみや深い想いを安心して語り合える「分かち合いの集い」や、千の風の会のメンバーが、小人数で、自死遺族のお気持ちを聴きする「サポートスペースれんげ草」を開催しています(申込不要)。

開催日時 分かち合いの集い

奇数月の第4日曜日 13時30分~16時

サポートスペースれんげ草

毎月第1水曜日

(4月、5月は第2水曜日)

10時~11時30分

場所 岐阜県障がい者総合相談センター2階 集団療法室

(岐阜市鷺山向井2563-18)

参加費 無料

対象 親、配偶者、子、兄弟姉妹を自死で亡くされた人

問合先

岐阜県精神保健福祉センター

電話058・231・9724

全国健康保険協会(協会けんぽ)

岐阜支部に加入の皆さまへ

令和2年度保険料率

健康保険料率・介護保険料率が変わります。

令和2年3月分(4月納付分)から

●健康保険料率：9.92%

(0.06%引き上げ)

●介護保険料率：1.79%

(0.06%引き上げ)

となります。詳しくは全国健康保険協会(協会けんぽ)ホームページにてご確認ください。